

Educar con una sonrisa

APRENDAMOS A EDUCAR DESDE EL SENTIDO COMÚN



Carmen Pérez Saussol

Educar con una sonrisa

Educar con una sonrisa

Aprendamos a educar desde el sentido común

Carmen Pérez Saussol

EDUCAR CON UNA SONRISA

© de los textos:

Carmen Pérez Saussol

© de las fotografías:

Paco Salazar

Tater Rosique

Diseño de portada:

Miriam Campillo Bayona

Maquetación:

Gracia Rosique

ISBN: 978-84-606-8296-7

Depósito Legal: MU-566-2015

Imprime

Imprenta Ibañez

C/ Mateos 34 bajo

30002 Murcia

*A mi padre,
porque su sabiduría y acompañamiento,
han sido la base de mi desarrollo
profesional*

Índice

Prólogo de Daniel Pérez Ruiz	11
Presentación	13
Capítulos:	
Capítulo 1: Ser padres, madres y educadores	15
Capítulo 2: ¿Qué es educar?	23
Capítulo 3: Pasar tiempo con nuestros hijos	31
Capítulo 4: Para nuestros hijos somos las personas más importantes	39
Capítulo 5: Escuchar a nuestros hijos	45
Capítulo 6: Comunicar de forma clara y precisa	57
Capítulo 7: Asumir nuestra responsabilidad como educadores	69
Capítulo 8: Aprender a poner límites de forma adecuada	83
Capítulo 9: Potenciar nuestras características de autoridad ..	123
Capítulo 10: Respetar el desarrollo madurativo de nuestros hijos y saber orientarlos	145
Capítulo 11: Pautas de alimentación	155
Capítulo 12: Orientaciones para el sueño	171
Capítulo 13: La adolescencia	183
Capítulo 14: Educar en positivo	193
Capítulo 15: Guía rápida para una intervención adecuada.....	203
Agradecimientos	215
Bibliografía	217

Relación de cuadros y planillas:

Cuadro 1: Horario semanal (Pág. 35)

Cuadro 2: Cuestionario de Salud para padres (Pág. 36)

Cuadro 3: Organizador del tiempo (Pág. 37)

Cuadro 4: Cuestionario de salud para niños (Pág. 79)

Cuadro 5: Actividades y recursos (Pág. 121)

Cuadro 6: Características de autoridad (Pág. 141)

Cuadro 7: Menú semanal (Pág. 168)

Prólogo

Educar con una sonrisa llega en un momento en el que los educadores necesitamos una guía que nos despierte el sentido común, que nos permita tener la certeza de estar haciendo las cosas adecuadamente, que nos posibilite actuar desde el corazón. Nos esforzamos en educar con la mejor de nuestras intenciones, pero aún así en ocasiones no somos certeros. Las enseñanzas expresadas en estos textos nos ayudarán a educar desde la valoración y el reconocimiento, eliminando posibles complejos y culpas.

La educación ha de ir siempre acompañada de calma. Tratando de evitar presiones innecesarias. Los educado-

res hemos de presentarnos como auténticos referentes de vida, mostrando un mundo donde el bienestar, la salud y la alegría estén presentes.

Educación consiste en acompañar a quien se educa marcándole el camino y potenciando lo mejor de sí mismos. En definitiva este libro pretende llegar a todos los educadores (padres, abuelos, profesores y adultos en general) a través de unos principios educativos impregnados de naturalidad, que aporten la máxima seguridad y firmeza a la hora de afrontar la tarea educativa. Y todo ello con la mejor de las sugerencias: Educar con una sonrisa.

Daniel Pérez Ruiz

Presentación

Es sorprendente cómo determinadas palabras pueden cambiar nuestra forma de pensar y actuar. Cuando accedemos al conocimiento nuestra percepción de las situaciones se amplía, obteniendo nuevas perspectivas antes inadvertidas. Tras años de formación a padres y madres he podido constatar que al trasladar claves y principios extraídos de la psicología y la educación, los educadores adquieren un conocimiento que les permite actuar con mayor seguridad y sentido común, aprenden a resolver situaciones que antes parecían infrontables, van moldeando sus modelos educativos y, lo más gratificante, confirman que sonríen más a menudo porque el clima familiar ha mejorado.

Desde hace 15 años desarrollo mi actividad profesional como psicóloga en Murcia; he compaginado la intervención clínica con la docencia y la consultoría, pero fue mi participación en un programa de radio llamado “Cosas de niños” junto a Mónica Martínez presentadora de “Las Mañanas de Radio Sureste”, lo que me ha hecho plantearme la necesidad de llevar a una publicación mis conocimientos y experiencias, ya que numerosos oyentes nos llamaban para solicitar la repetición del programa de esa semana o que les mandásemos bibliografía sobre los contenidos que íbamos desarrollando programa a programa. En un primer momento decidimos recopilar en una grabación la información más relevante, proyecto que derivó en la elaboración de este manual de consulta.

Confío en que esta obra pueda ayudar a muchos educadores, a padres, madres, abuelos y abuelas, profesores, psicólogos y en definitiva a cualquier persona que desee conocer una filosofía de la educación basada en la evidencia y el sentido común. Mi intención es acercar al lector aquellos conocimientos que he adquirido con el paso de los años. Espero que os sea útil y contribuya a despertar la mejor de vuestras sonrisas.

Capítulo 1: Ser padres, madres y educadores

Todos los educadores somos diferentes,
únicos y especiales

¿Por qué aprender a educar?

Es cierto que casi todos los padres y las madres por el simple hecho de serlo están preparados para realizar una buena intervención con sus hijos, pero la adquisición de determinados conocimientos y estrategias nos permitirá sentirnos más seguros en nuestras actuaciones y aunque en ocasiones simplemente nos sirva para confirmar que lo que intuíamos era adecuado, merece la pena dedicar un tiempo a este tipo de formación. Estoy convencida de que encontraréis información suficiente para aclarar vuestras dudas y para ayudaros a ejercer vuestra tarea educadora con la calma que aporta saber que estáis actuando correctamente.

Cuando tenemos un hijo, sobre todo si es el primero, las personas de nuestro entorno suelen informarnos, desde su experiencia, de que forma ellos consideran que se debe actuar con un niño; nos relatan su visión personal de la crianza. En la mayoría de las ocasiones estas indicaciones están basadas en resultados y situaciones particulares, suelen ser orientaciones contundentes sin opción a réplica, así que al escuchar sus palabras, recibimos una gran cantidad de información, sí, pero cargada de dudas y, en ocasiones contraria a la que nos proporcionaron otros allegados el día anterior. Para evitar estas situaciones es aconsejable tener unos conocimientos basados en el sentido común y la evidencia, para poder ejercer como padres sin temor a equivocarnos; también una filosofía que ayude a actuar en el día a día y que tenga en cuenta que existen muchos factores determinantes en cada momento educativo; pero sobre todo una información que logre sacar lo mejor de nosotros y de nuestros hijos, así como unos principios claros que permitan entender la educación desde un punto de vista enriquecedor, alegre y optimista donde no perdamos la sonrisa.

- ¿Por dónde empezar?

Hay que ser consciente, en primer lugar, de que no existen recetas únicas. Cada familia es diferente y por

tanto, cada una requerirá una estrategia distinta. Debemos comenzar por conocer los principios educativos básicos para así poder aplicarlos a nuestras circunstancias particulares añadiéndoles los matices que sean necesarios.

Tomemos conciencia de nuestras capacidades, de aquellas habilidades en las que destacamos y a las que llamamos puntos fuertes, pues son estos, los que nos configuran como personas únicas, como padres y madres especiales y los que nos van a permitir ejercer con éxito como educadores.

Hay padres que organizan excursiones, otros tienen energía y les gusta jugar con los niños, otros saben contar historias divertidas. Pero si nosotros no disfrutamos haciendo los deberes o no somos cariñosos, no pasa nada, no es tan grave, eso no significa, en absoluto, que seamos malos padres. Si nosotros no tenemos habilidad para algo o no disfrutamos realizando alguna actividad, buscaremos apoyos en otras personas que cubran esas necesidades de nuestros hijos con más entusiasmo que nosotros. Cada padre/madre, repito, es diferente y eso nos hace especiales, por lo que seguramente tendremos que modificar actitudes o comportamientos. Procuremos desde hoy sacar partido a nuestra forma de ser, y actuar y disfrutar de aquellas habilidades que ya poseemos. Desde hoy mismo os invito a eliminar la culpa de no sen-

tiros suficientes, ya que estoy convencida de que si lo pensáis detenidamente, todos los padres y las madres poseéis una gran cantidad de recursos en los que sois brillantes y excelentes e incluso puede que encontréis algún talento oculto.

Es fundamental sentirnos seguros en nuestras intervenciones como educadores y debemos tener presente que todos los padres somos especiales y poseemos muchas cualidades.

Ejercicios capítulo 1

1.- Piensa en aquellas características positivas que posees:

- Cualidades físicas: estoy sano, hago deporte, tengo unos ojos bonitos, una piel suave...
- Cualidades relacionales: soy un buen amigo, amable, cariñoso, simpático...
- Cualidades intelectuales: soy creativo, tengo una buena capacidad para el cálculo, el razonamiento...

Si no fuesen suficientes, pregunta en tu entorno que cualidades positivas ven en ti y amplía tu lista:

2.- Reflexiona sobre los miedos y las preocupaciones que te invaden a la hora de educar y anótalos.

3.- ¿Qué personas te ayudan en la educación y el cuidado de tus hijos? Nómbralas y anota cuáles son sus características positivas:

4.- ¿Qué te hace sonreír? Realiza una lista con aquellas situaciones, actividades o aficiones que te generan buen humor.

5.- Piensa qué actividades divertidas podríais compartir en familia, si tus hijos son los suficientemente mayores haced juntos este ejercicio. Desde hoy proponte realizar al menos una de esas actividades a la semana.

Educar con una sonrisa

APRENDAMOS A EDUCAR DESDE EL SENTIDO COMÚN

Educar a nuestros hijos es una aventura llena de experiencias únicas, de momentos de incertidumbre. Es una emoción constante y un privilegio. Han llegado a nuestras vidas unas "personitas" para que les acompañemos en la aventura de su crecimiento.

En este libro he recopilado una información imprescindible que os facilitará ejercer vuestra labor como padres y madres y conseguirá que las relaciones familiares sean más gratificantes y enriquecedoras. Os enseñaré cómo valorar y tener en cuenta a vuestros hijos para que consigan sentirse seguros y logren una autoestima sólida. Aprenderéis a orientarlos correctamente y a ponerles límites de forma adecuada. Facilitaré pautas de actuación que permitan resolver con éxito problemas de comportamiento, sueño o alimentación. Un libro que podréis utilizar como manual de consulta que contiene ejercicios que invitan a la reflexión y a la acción.

Os invito a conocer una filosofía de la educación basada en el sentido común y escrita desde el buen humor que hará que no perdáis la sonrisa con los más pequeños de la casa.



978-84-606-8296-7

Carmen Pérez Saussol